

练习幽默：
THE HEALING POWER OF HUMOR

天空不蓝， 仍然可以欢笑

幽默多，赚钱更多，
用幽默雕塑赚钱的智慧

有人缘就有钱缘，
凸显幽默的基因，
以幽默的魅力创造你的“钱”途。

[美] 艾伦·克莱恩 著 刘育林 译

新疆人民出版社

练习幽默
THE HEALING

天空不蓝， 仍然可以欢笑

[美] 艾伦·克莱恩 著 刘育林 译

新疆人民出版社

涉外合同登记：图字：29-2003-01 号

图书在版编目 (CIP) 数据

练习幽默：天空不蓝，仍然可以欢笑 / (美) 克莱恩著；刘育林译. — 乌鲁木齐：新疆人民出版社，2003.8
ISBN 7-228-08212-5

I. 练... II. ①克... ②刘... III. ①幽默 (美学)
— 基本知识 ②人生哲学 IV. B83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 069835 号

Copyright©1989 by ALLEN KLEIN

This edition arranged with CHANDLER CRAWFORD AGENCY INC.
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition Copyright©

2003 XINJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

Complex Chinese translation copyright©2001 by Living Psychology Publishers

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

网址：www.lppc.com.tw 电话：02-23697959 e-mail：service@lppc.com.tw

练习幽默：天空不蓝，仍然可以欢笑

[美] 艾伦·克莱恩 著 刘育林 译

出 版 新疆人民出版社

地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号

邮 编 830001

发 行 新疆人民出版社

印 刷 北京市宇海印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 8.25

字 数 180 千字

版 次 2003 年 8 月第 1 版

印 次 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1-8000

ISBN 7-228-08212-5

定价：16.80 元

〈英文版原序〉

欢笑是最好的医药

欢笑、幽默和游戏有其深邃的力量，而艾伦·克莱恩显然有资格教授这门学问。要传达这样的概念，需要一种成熟的思考、一种心领神会，而那只能从最深刻的痛苦和喜悦之中历练而来。对此克莱恩在导论中都做了很好的阐述，这使我们从一开始就知道这并不是是一本虚有其表的书。

在《天空不蓝，仍然可以欢笑》的第一部分，作者巧妙地让我们看到欢笑和游戏对于身心的价值。克莱恩还解释说，有许多文化上的教养妨碍了我们欢笑的能力。幽默和游戏能改变我们内在的化学作用，对人体的神经、循环、内分泌和免疫系统造成深远的影响。科学研究有助于我们领悟古老谚语中蕴含的智慧：“欢笑是最好的医药。”

《天空不蓝，仍然可以欢笑》还探讨了掌握时间的重要性，使我们认识到为什么有时候幽默的表达是不适当的。阅读本书，我想起了我父亲刚被诊断出患有末期恶性肿瘤时的事。那时他的健康状况已经恶化一年多了，去看他的时候，我还把气球、玩具马以及诸如此类的东西带进了病房，谈了一会儿，我就动手把这些东西摆在病房里，没想到我父亲立



天空不蓝，仍然可以欢笑

刻发起火来，对于我想把气氛弄得轻松点的尝试，他一点也不领情。

那天晚上晚些时候，确切地说是凌晨一两点，我父亲打电话给我妹夫，说我显然并不体恤他，他非常生气。放下电话，我妹夫就赶紧来电话告诉我父亲刚才所说的话，问我是否有所挽回。我意识到自己是在讨父亲欢心的时间尺度上掌握错了，于是回答妹夫说不用了。

相继而来的龃龉和尴尬只持续了几天，我并没有太担心，因为我们的父子关系牢靠得很，这件事充其量只是小事一桩——结果也的确不了了之。然而话说回来，这件事正说明了如果想将幽默的想法引入严肃的场合可能会冒很大的风险。

我意识到这一年多来父亲正逐渐步向死亡，他刚刚才在医学诊断下发现已罹患不治的癌症，在当时，幽默的表达是很不合适的。不过，遇上疾病和死亡，如果我们想从欢笑和游戏中收获巨额的好处，这样的险是必须冒的。记住：为了成长，我们必须甘于冒险。欢笑和游戏是十分重要的工具，它能帮助我们更具创意地思考，挣脱束缚，随时体验到灵感源源而来的情况。正如作者所说的：“如果我们表达幽默的尝试是出于善意的，其危险必十分轻微，而且基本上不会失败。”



在本书的第二部分，作者提供了很多种方法，帮助我们学习透视最艰难的逆境并在其中生存下去。这个部分有很多事例和十分实用的建议，告诉我们如何将幽默纳入日常生活。对我来说，这是本书十分具有价值的部分，它让我们能够用各种观点审视生命当中遇到的难题。

在第三部分，本书把焦点放在出现重大疾病和死亡场合时，幽默、欢笑和游戏在当中所扮演的角色。在写这篇序文时，这个部分甚至还带给我特别的助益。当时，我已抽出时间，准备开始写这篇序，一位跟我很亲的姑妈过世了。我在处理死讯、亲友联系及丧葬事宜时，艾伦·克莱恩对幽默、游戏的论述帮了我很大的忙，也为这一重要时刻的经验增添了许多丰富的内容。

我很感谢艾伦·克莱恩写了这本书，几经展读，让我从中学到不少。我推荐这本书给我的病人，以及任何想将生活过得更加充实、更为喜悦的朋友。

医学博士 欧·卡尔·西蒙顿

《重获健康》一书的作者



天空不蓝，仍然可以欢笑

〈导论〉

倍增你的所得

当我快乐时，我会快乐到想哭；而当我悲伤时，我就笑不起来了。想想人还是要快乐比较好，这样你用一种心境就可享有两种情感。

——莉莉·汤普琳饰演茱蒂丝·安时所讲的台词

我太太依莲躺在医院的病床上，她快要死了，身边却放了一本《花花女郎》。忽然她打开有裸体男模特儿的中央拉页，坚持要我贴到墙壁上去。

“这里是医院，这么做太不正经了吧！”我说。

“少来了，”她回答道，“你只要从那个盆景摘一片叶子来，贴在他那个部位就可以了。”

我依她的要求做了，头一天情况良好，第二天也没问题。然而到了第三天，叶子开始枯萎，我们想遮住的部分露得越来越多。

每次看到那个盆景、看到那片枯叶，我们都会笑起来。这样的胡来也许只持续个十几二十秒，但却让我们更加的亲近，彼此的感受重新鲜活起来，带领我们驶向黑暗的水域。

幽默会立刻将我们带离麻烦的困扰，并能让我们易于承受，哪怕只是一下而已。它让我们透一口气，像是度了个迷你假期，使我们找回灵感和活力。说真的，依莲长期卧病在床，其中滋味绝不好受，我们几经艰苦和悲伤，但那也是一段充满欢笑的日子。她常常抵一下我的肋骨，提醒我：“喂，别这样不开心嘛。我还在呢，我们还是可以一起开怀大笑啊。”

依莲教会我许多东西，其中最重要的是：既然活着，就要活得快快乐乐。她一有机会就及时行乐，生命中的每一个人都是她的玩伴。

在依莲的人际关系里，游戏一直是重要元素。像当初我们举行婚礼时，仪式进行到切蛋糕的时候，习俗是新郎新娘各喂对方一块蛋糕，她知道我那天太紧张了，非但没把蛋糕往我嘴里送，反而从我头上扣下来，逗得我大笑起来。

虽然依莲说我常常惹她笑，其实却是她教会我的，她把这样的遗产和教导给了我，我很感激。我不希望依莲死，但是回过头来看，我明白了她的死为我开启了新的展望，在此之前我从不知道我也能变得那么快乐。若非她的死，我就不会每年向世界各地数以千计的人演讲，告诉他们幽默的好处，也不会有这本书的写作。



天空不蓝，仍然可以欢笑

我太太的去世是个无法估量的损失，但是当痛苦渐渐褪去，我开始接受事实，于是整个人生就有了重大的改变。对我来说，物质方面的享受意义不大，而个人内在的成长变得更加重要起来。我开始对自己和这个世界有了更多了解，知道以前的工作只是为了混一口饭吃，自己再也不想继续做下去了，但是方向在哪里呢？我不知道。我卖掉了丝印厂(silk-screen)的股份，静候着，心知会有某件事情降临。有一天，生活教育大学(Holistic Life University)的简介寄到了我家信箱，我对里面介绍的生死学的课程很感兴趣，就在那个星期便注册入学了。两年之后，我成为一名讲师，教授如何面对生活中的转变(Life/Death Transitions Program)，并成为旧金山游民收容所的第一名义工，获得加州家庭保健助理(home health aide)证书。

在辅导临终病人及其亲人时的观察所得深深吸引了我，我看到幽默经常在里头扮演重要角色，帮助人们挥去悲伤，抚平痛楚。

这些境遇本身绝非是好玩的事，但在某些情况下出现的荒谬也会有笑声。像有一位癌症病人为了研究到底是谁送的牛排刀比较好，居然在这上头花了好几个月的时间，为此而笑得歇斯底里。又有位护士说起自己有一回不慎在病床旁边跌倒，滚到了床底下，一群医生和护士刚好走进来并围住了那张床，他们的脚把她困住了，结果她在那张病床底下一待

就是45分钟，让病床上那位女病人为此大笑不止。

在收容所里工作的那几年，我对生和死之间的关系有了更深的体会。第一个体会是，我们不只是总有一天都得面对自己的死和痛失所爱，其实在每一天当中，我们还在不太严重的情况下经历着种种失去或缺憾。较为重大的失去或缺憾像是死亡或离婚，较不重大的像是搬家，或是轻微得多、每天都在发生的像是碰到了堵车——不管是哪一种缺憾，它们都推着我们历经极为类似的阶段：愤怒、抗拒、沮丧、讨价还价和接受——在死亡的过程中我们都会遇到。

我也明白，如果说幽默纾解了伴随着死亡、临终和痛苦过程而来的悲伤，那在不是性命攸关的不如意或失落——诸如考试考不好、把饭烧焦，甚或遭到解雇之时，幽默也饶有助益。

护理学校的某位学生学习成绩一直都很好，但期末考试时，第一个科目却考砸了，人变得很沮丧。于是我便问她，如果她毕不了业可能会发生的最糟的情况是什么，她说她不知道。但是我开玩笑说她搞不好会在失业阵线联盟遇到百万身价的金龟婿，并不断提起那个情景来逗她，最后她笑了起来，同时意识到考试失败，甚至毕不了业，事实上也并非到了世界末日。

尽管如此，却有一点最令我不解，就是幽默很少被当做是面对难关的重要工具。在工作场所，老板往往会对员工的



天啊！这当然可以一笑置之。

欢笑皱眉头；在医院，护士值班时的嬉笑会受到斥责；病人如果太过喧嚣，院方也会责怪他们破坏了规矩。因而我感到有必要对幽默更加深入地学习，并且告诉世人幽默具有强大的力量，可以治愈我们的伤口，可以使我们对于自身的处境建立一个新的观点，有助于处理困难。于是我回到学校继续念书，钻研幽默的治疗力量。1983年，我获得圣玛丽学院人类发展系的硕士学位。从那时起，我便开始写作、教授并演讲“为何欢笑是我们面对难关的最佳工具”。

《上帝之家(The House of God)》的作者萨穆尔·薛姆博士说：“当困难来临，无可回避时，处理方式之一就是开它的玩笑。”幽默能瞬间除去痛苦，因此能帮助我们面对困境。

除了依莲为我上了欢笑的一课外，别的经验也对我的世界观产生深远的影响。那时我还是电视剧《袋鼠船长(Captain Kangaroo)》的布景设计师，为了设计剧情需要的布景和道具，我必须像个孩子一样思考。我必须想像如果兔宝宝要赚取穆斯先生的胡萝卜，或假如绿牛仔衣先生(Mr. Greenjeans)有了项新的发明，如果是小孩子会怎么做——也许是用乒乓球、锅子、鞋箱、冰淇淋甜筒、报纸、旧地图，甚至是空罐头吧。在小朋友的想像里，任何事情都是可能的。同时我发现，如果我能捕捉稚童的想像，哪怕是小小的一个片段，就能够帮助我用新的方法来看待自身的问题。

我现年50岁，如果说这些年我学到了什么，那就是学到了要对人生的过程有信心。就像某本书上讲的，不好的事情也会发生在好人身上。我不知道为何会如此，也没有任何人会知道。但是在我人生的晦暗时刻里，有一个想法使我感到很安慰：我深信，每一件事情都会指向一个更加广大、合理的构图，远非我一时片刻所能想像得到的。

就像这本书写到一半的时候，编辑换了人，结果我必须将大部分已经写好的东西重新写过，而这会让我很困扰。我最初的反应是愤怒、沮丧，但很快我就把它当做是因祸得福。

当我能够在不如意的事情中发现几许幽默之时（就像在换编辑一事中看到滑稽的结果，原来这是我的另一项个人功课，让我学着在想哭的时候欢笑），我就渐渐看得到更大的图画了。这件事扩大了我的视野，帮助我往前看，而非往后看。在最黑暗的地方发现幽默，就是从悲伤和沮丧中脱困的征兆，这显示幽默在发挥治愈作用，我又要开始拥抱生命了。

人生的痛苦来自许多方面，有时候起因是世俗的——像鸡蛋掉在地上打破了；也有的时候其来由是深远的——譬如接到一封心上人的绝情信，心都碎了。不管吃的是什么苦，疼痛(pain)和煎熬(suffering)之间却有很大的不同：疼痛纵然不会止息，幽默却能在看似提不起劲的情况下赐予我们力量，减轻煎熬。

即使在最可怕的境地，幽默也能注入力量，帮助我们



天空不蓝，仍然可以欢笑

注意的焦点从负担上移开。维克多·弗朗哥(Victor Frankl)在《意义的追寻(Man's Search for Meaning)》一书中讲到他在二战时，利用幽默在监狱中存活下来。他和另一位狱友每天至少编一个有趣的故事，帮助自己面对内心的恐惧。弗朗哥提到，有一次，他的这位狱友指着某个牢头(狱方偏爱的犯人，言行就像狱警一样，于是便跟某某大人物般地自以为是)说：“想想看！我认识他的时候，他还只是个银行总裁而已！”

我并没有说幽默是惟一的答案，也没有说你如果微笑的话，所有的问题都会烟消云散——情形往往并非如此。但是，你如果学会在难题上发现几许幽默，你将会对问题产生新的看法，可以帮助你面对它们。就像电影《欢乐满人间(Mary Poppins)》里的那一勺糖，我相信适时适地来一点欢笑有助于药效的深入。大树倒下来压住你的汽车时，在车上放一块“compact car”(译按：本意为小汽车，但compact同时又有“压扁了的”之意)的牌子，这样做虽然不能让你的爱车回复完整，但却能帮助你改变看待这件倒霉事的角度。

虽然我的欢笑之路是受到心爱之人的死所启发，但这不是一本关于死亡的书，而是一本有关生命以及如何用带有治疗作用的欢笑将问题化难为易的书——两者都是小问题，也同样是重大问题。

我希望本书的内容能不时让你忍俊不禁，可是我的目的

并不尽在让你开怀大笑(那项工作最好留给幽默作家来做),而是让你更能察觉环绕在你四周的幽默的事,告诉你如何发现幽默,在何处发现(你今天搔到自己的痒处了吗),以及提供你工具和技巧,协助你用新的方式看待自己的疼痛和煎熬(比如夸大自己的问题,并且早他人一步嘲笑自己)。如果在读完这本书之后,你能够在日常生活和蒙受损失时加入一点点幽默的话,我的目的就达到了。

愿你在阅读《天空不蓝,仍然可以欢笑》时发现这一点,就像扮演茱蒂丝·安童年时代的莉莉·汤普琳那样,你也用一笔钱得到了两等的价值。

好好享受吧!



天空不蓝, 仍然可以欢笑

目 录

英文版原序 欢笑是最好的医药……/1

导论 倍增你的所得……/4

第一部分 学会欢笑

第一章 欢笑能得到什么……/4

第二章 学会欢笑前必须懂得的事……/26

第二部分 当你想哭时：通过痛苦考验的技巧

第一项技巧 找出生活内容的脉络……/50

第二项技巧 滑稽柔道……/57

第三项技巧 夸大……/64

第四项技巧 碰到丑事时，及时欢笑……/79

第五项技巧 态度：吹出快乐的哨音……/86

第六项技巧 提醒用物品：道具的力量……/101

- 第七项技巧 把微笑当做你的雨伞……/112
- 第八项技巧 小孩子游戏：变大山为蚁丘……/119
- 第九项技巧 耍个宝吧……/130
- 第十项技巧 文字游戏……/142
- 第十一项技巧 放下……/153
- 第十二项技巧 第一个笑出来的人……/162
- 第十三项技巧 在劣势中发现优势……/171
- 第十四项技巧 世界是你的欢笑实验室……/180

第三部分 最后的欢笑

- 第一章 不用那么严肃……/200
- 第二章 含笑以终……/217
- 第三章 快乐的结束……/232
- 跋 思想的羽毛……/245

第一部分

学会欢笑

